

¿Cómo sé si estoy deprimido?

¿Qué se siente cuando se está deprimido?

Durante el mes pasado, ¿sintió poco interés o agrado al realizar actividades habituales? ¿Se siente triste o desesperado?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es “sí”, es posible que padezca una depresión. La depresión es un sentimiento de tristeza que dura varias semanas y no desaparece. Interfiere con sus actividades diarias e incluso puede afectar el apetito, sueño o autoestima. Es posible que también se sienta más cansado que de costumbre y que le cueste concentrarse o recordar.

La depresión no es simplemente “sentirse triste” o “abatido”. No es sólo estar apenado o sentir dolor tras una pérdida. La depresión es una enfermedad (similar a la diabetes, la presión sanguínea alta o una enfermedad cardíaca) que día a día afecta sus pensamientos, sentimientos, salud física y comportamiento.

¿Qué causa la depresión?

Por lo general, la depresión se debe a bajos niveles de un producto químico especial del cerebro que cambia la forma en que éste envía los mensajes. Estos productos químicos del cerebro pueden cambiar a medida que envejecemos, pero también pueden cambiar después de un período de estrés, una enfermedad o tras utilizar ciertos medicamentos.

Al igual que muchas afecciones médicas, la depresión cuenta con un tratamiento efectivo que puede aliviar los sentimientos y pensamientos negativos. Su médico de cabecera puede proporcionarle este tratamiento.

¿En qué momento debería buscar ayuda?

Si considera que usted o alguien a quien usted conoce podría padecer una depresión, busque ayuda rápidamente. Mientras más se retrasa el tratamiento, más difícil será tratar la enfermedad. Recuerde: la depresión no es producto de la debilidad personal, la pereza ni la falta de fuerza de voluntad. Es una enfermedad que se puede tratar.